

## Le cannabis et la santé

La consommation de cannabis est un choix personnel, mais peut avoir des effets à court et à long terme sur votre santé. En plus de nuire aux fonctions cognitives, à la coordination et au contrôle des mouvements, le cannabis augmente le risque d'accidents, de blessures, de troubles de la reproduction et de problèmes de santé mentale, y compris la dépendance. Fumer du cannabis accroît aussi les risques de problèmes pulmonaires.

## Votre consommation de cannabis et votre entourage

Gardez à l'esprit que votre consommation de cannabis peut aussi avoir des conséquences néfastes pour votre entourage. Soyez respectueux de la santé et des préférences des autres lorsque vous en consommez.

## En cas d'apparition de problèmes

Chez certaines personnes, la consommation de cannabis peut devenir problématique et les mener à la dépendance. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous pensez en avoir besoin pour contrôler votre consommation, si vous éprouvez des symptômes de sevrage ou si votre consommation affecte votre travail, vos études ou votre vie sociale et familiale. Vous pouvez trouver de l'aide en ligne, auprès d'un médecin ou auprès d'un autre professionnel de la santé.

## Appuis

Les RUCMR ont fait l'objet d'un avis favorable des organismes suivants :



Canadian Mental Health Association  
Mental health for all

Association canadienne pour la santé mentale  
La santé mentale pour tous



Mental Health Commission of Canada

Commission de la santé mentale du Canada



CANADIAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION  
ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE



ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU CANADA INC.



ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE  
CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION



CANADIAN SOCIETY OF ADDICTION MEDICINE  
La Société Médicale Canadienne sur l'Addiction



Canadian Centre on Substance Use and Addiction  
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances  
Evidence. Engagement. Impact. Données. Engagement. Résultats.

Conseil des médecins hygiénistes en chef

## Remerciements

Les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) sont le résultat d'un projet d'intervention fondé sur les connaissances scientifiques les plus fiables en matière de consommation. Ce projet, une réalisation de l'Initiative canadienne de recherche en abus de substances (ICRAS), est financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). La version française a été rédigée en collaboration avec l'Équipe cannabis, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

# 10 FAÇONS

## de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis

## Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)

Révision : 2018

## Référence

Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, J. Rehm et R. Room. « Lower-risk cannabis use guidelines (LRCUG): An evidence-based update ». *American Journal of Public Health*, vol. 107, n° 8 (2017). DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818.



CANADIAN RESEARCH INITIATIVE IN SUBSTANCE MISUSE

INITIATIVE CANADIENNE DE RECHERCHE EN ABUS DE SUBSTANCE

56389 / 09-2018 / P6513 Tous droits réservés © CAMH, 2017-2018. Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

# Voici **10 recommandations** pour vous aider à consommer du cannabis de manière plus sécuritaire. Elles sont fondées sur les données scientifiques disponibles les plus fiables.

- 1** Sachez que toute forme de cannabis présente des risques pour la santé. **La seule manière d'éviter tout risque, c'est de ne pas en consommer.** Si vous choisissez de consommer du cannabis, réduisez les risques pour votre santé en respectant les recommandations suivantes.
- 2** Plus jeune vous commencerez à en consommer, plus vous augmenterez vos risques de problèmes de santé graves. Les adolescents, en particulier ceux de moins de 16 ans, devraient repousser le moment de leur première consommation de cannabis le plus longtemps possible. **Retardez le plus longtemps possible le moment de votre première consommation de cannabis pour diminuer le risque de problèmes de santé liés à cette substance.**
- 3** Un produit de cannabis qui est puissant ou concentré est plus nocif pour votre santé. En consommant des produits à haute teneur en tétrahydrocannabinol (THC), principal ingrédient psychoactif du cannabis, vous devenez plus vulnérable à l'apparition de problèmes graves, tels que la dépendance ou d'autres troubles de santé mentale. Le cannabidiol (CBD), autre ingrédient du cannabis, module certains des effets psychoactifs du THC. **Si vous choisissez de consommer, optez pour des produits moins puissants, c'est-à-dire à plus faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.**
- 4** **Évitez les cannabinoïdes synthétiques.** La plupart d'entre eux sont plus puissants et plus dangereux que le cannabis naturel. K2 et Spice en sont des exemples. Leur consommation peut entraîner de graves problèmes de santé, comme des convulsions, des troubles du rythme cardiaque, des hallucinations et, dans de rares cas, la mort.
- 5** **Fumer du cannabis brûlé (dans un joint par exemple) est le mode de consommation le plus nocif parce qu'il touche directement les poumons.** D'autres options sont moins dommageables pour les poumons, comme la vaporisation et l'ingestion d'aliments contenant du cannabis, mais gardez à l'esprit qu'elles ne sont pas non plus sans risque.
- 6** **Si vous décidez de fumer du cannabis, évitez de prendre de grandes bouffées ou de retenir votre respiration.** Ces pratiques d'inhalation augmentent la quantité de substances toxiques absorbée par les poumons et le corps, et peuvent entraîner des problèmes pulmonaires.
- 7** Plus fréquemment vous consommez du cannabis, plus vous courez le risque de problèmes de santé, surtout si vous en consommez chaque jour ou presque. Limiter votre consommation à un usage occasionnel au plus, par exemple une fois par semaine ou le week-end, est une bonne façon de réduire les risques pour votre santé. **Essayez autant que possible de limiter votre usage du cannabis.**
- 8** **Le cannabis réduit votre capacité à conduire un véhicule ou à faire fonctionner des machines. Ne faites pas ces activités après avoir consommé du cannabis et tant que vous en ressentez les effets.** Ces effets durent généralement au moins six heures, mais ce temps varie d'une personne à l'autre et selon le produit utilisé. La prise conjointe de cannabis et d'alcool affaiblit encore plus vos facultés. Évitez cette combinaison avant de conduire ou de vous servir de tout type de machinerie.
- 9** Certaines personnes sont plus vulnérables à l'apparition de problèmes de santé liés à la consommation de cannabis. **Évitez de consommer du cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation d'une substance. Les femmes enceintes devraient aussi l'éviter complètement.**
- 10** **Évitez de combiner les comportements à risque décrits ci-dessus.** Lorsque vous prenez du cannabis, plus vous cumulez de risques, plus vous risquez de faire du tort à votre santé.

**Notez que ces recommandations visent principalement l'usage non thérapeutique du cannabis.**